

健康通信

2月は全国生活習慣病
予防月間です！

平成30年12月に「脳卒中・循環器病対策基本法」が制定されました。この法律は健康寿命延伸のため、国民一人一人が生活習慣病（脳血管疾患や心疾患など）を予防することを目的としています。

生活習慣病とは、運動習慣や食生活、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気です。糖尿病や高血圧、脂質異常症が挙げられます。



生活習慣病予防Ⅱ血管を守る

おなか周りにつく脂肪（内臓脂肪）からは血圧の上昇・中性脂肪の増加・インスリン（血糖値を下げる作用があるホルモン）の働きを悪くさせる物質が出ており、これらは血管を傷つける原因となります。本来血管には傷ついても修復する機能がありますが、生活習慣病があると、血管を修復しきれなくなります。血管が傷つき続けると、下図のように狭窄（きょうさう、血管の内側が狭くなる）し、血液の流れが悪くなります。血管が傷つき、狭くなっても自覚症状はありません。このため徐々に狭窄が進み、血管が75～90%以上狭くなつてから、脳血管疾患、心疾患などの健康障害を引き起こすことがあります。

生活習慣を改善することは、血管を守り健康障害を防ぐことにつながります。自覚症状に頼らず、年に1回は健診を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

血管の状態

自覚症状が出てきます

自覚症状はありません



血管の狭窄度
75～90%



血管の狭窄度
50%



血管の狭窄度
25%

脳血管疾患（脳梗塞など）
心疾患（心筋梗塞など）
慢性腎臓病（人工透析）

生活習慣病により血管が傷つく。
糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が重なると、さらに血管が傷つきやすくなる。

血管を傷つける原因

内臓脂肪から
出る物質

問い合わせ

◆健康推進課

☎248-3511